

宝木荘 栄養科R7.10月

施設でも中庭にある金木犀の香りが漂い、秋の深まりを感じる季節となりました。

10月は秋の味覚が豊富に楽しめる季節です。旬の野菜は栄養価が高く、食卓を彩るだけでなく健康にも大きなメリットをもたらします。毎日の食事に積極的に取り入れて、秋の豊かな恵みを感じてもらいたいです。

栄養士 渡部

10/6(月) 十五夜



米飯
きのこ汁
お月見てりたまハンバーグ
芋煮
お月見デザート



10/13(月) スポーツの日

うなたま丼
そうめん汁
鶏肉、里芋、銀杏の煮物
柿



2020年から「体育の日」が「スポーツの日」に変わった理由は、社会の変化と考え方の広がりがあります。「体育」という言葉には、学校の授業やトレーニングのように「体を鍛える」という意味が強くありました。しかし現代では、スポーツは「健康のため」「仲間と楽しむため」「生涯にわたって親しむ文化」として捉えられるようになっていきます。そのため、より柔らかく、広い意味をもつ「スポーツ」という言葉が選ばれたのです。

日	朝食	昼食	おやつ	夕食	日	朝食	昼食	おやつ	夕食
1 (水)	米飯 味噌汁 厚揚げのそぼろあん 青菜の梅和え 昆布の佃煮	赤飯 味噌汁(干びょう) 鯖のみりん焼き 鶏肉と南瓜の煮物 手作り抹茶ゼリー	たこ焼き	米飯 味噌汁(わかめ) 豚肉のカレー照り焼き さつま揚げとじゃが芋の煮物 果物(オレンジ)	15 (水)	米飯 味噌汁 あじの塩焼き 小松菜の生姜醤油和え 厚焼き玉子	きのこそば 肉団子 南瓜サラダ 手作り黒ごまプリン	アイスクリーム	米飯 清汁(冬瓜) 鯖のねぎ味噌焼き 筑前煮 チンゲン菜の中華和え
2 (木)	米飯 味噌汁 さわらの塩焼き わかめのおかかポン酢和え 納豆	けんちんうどん 南瓜コロッケ なめ茸のおろし和え 果物(バナナ)	どら焼き	米飯 清汁(ほうれん草) 鶏肉の味噌焼き ピーマン炒め 芽かぶ	16 (木)	米飯 味噌汁 肉豆腐 ほうれん草のお浸し 納豆	米飯 味噌汁(チンゲン菜) 鮭のムニエル(タルタルソース) 切り昆布の煮物 手作りぶどうゼリー	まんじゅう	米飯 味噌汁(いんげん) 鶏肉とチンゲン菜のさっぱり煮 卯の花 芽かぶ
3 (金)	パン(食パン・バターロール) コンソメスープ ワインナーと煮びーマンのソーテー 大根とささみのサラダ 乳酸菌飲料	ハヤシライス きのこチャウダー カリフラワーのマリネ 果物(梨)	シューアイス	米飯 味噌汁(小松菜) ほったけの塩焼き 五目煮 ブルーベリーヨーグルト	17 (金)	パン(食パン・レーズン・バターロール) コンソメスープ ワインナーのクリーム煮 レスタのサラダ 牛乳	米飯 味噌汁(キャベツ) ポークチャップ 大根のカニあんかけ あんみつ	焼きじゃが	米飯 味噌汁(里芋) ぶりの煮付け 厚揚げとキャベツの炒め物 和え物
4 (土)	米飯 味噌汁 魚肉ソーセージと野菜の塩炒め ブロッコリーのおかか和え 厚焼き玉子	サンドイッチ(お肉・卵) 南瓜のシチュー ハムカツ 人参ツナサラダ 手作りフルーツ牛乳寒	手作りコーヒータースト	米飯 味噌汁(茄子) 鯉の南蛮漬け(焼き) さつま芋の金平 青梗菜の生姜和え	18 (土)	米飯 味噌汁 さつま揚げとじゃが芋の煮物 もやしとメンマの中華和え 漬物(高菜)	米飯 秋野菜の具沢山味噌汁 かきフライ 茶碗蒸し バナナヨーグルト	手作り蒸しパン	米飯 味噌汁(豆腐) 八宝菜 中華春雨サラダ 果物缶(マンゴー)
5 (日)	米飯 味噌汁 がんもの煮物 なめ茸のおろし和え 煮豆(金時豆)	米飯 けんちん汁 鯖の蒲焼き 肉じゃが 果物(柿)	手作りフルーツトースト	米飯 味噌汁(大根) 味増汁(しょうゆ) ひじき煮 ほうれん草の辛し和え	19 (日)	米飯 味噌汁 しょうゆ 小松菜のお浸し 芽かぶ	米飯 味噌汁(油揚げ) ぶりのねぎポン酢焼き 揚げ豆腐 手作りマロンババロア	手作りスイートトースト	米飯 すまし汁 鶏肉の味噌焼き ひじき煮 チンゲン菜とザーサイのお浸し
6 (月)	米飯 味噌汁 ほったけの塩焼き 小松菜と鮎のお浸し 納豆	【十五夜】 米飯 きのこ汁 お月見てりたまパン(バグ) 芋煮 お月見デザート	【誕生会】	米飯 清汁(なると) 赤魚のねぎ味噌焼き 南瓜のそぼろ煮 冷奴	20 (月)	米飯 味噌汁 鮭の照り焼き 菜花の辛し和え 漬物(高菜)	米飯 豚汁 刺身(まぐろ・サメ・ヒレ) 南瓜のそぼろ煮 果物(梨)	ブッセ、クッキー	米飯 味噌汁(わかめ) トマト煮込みハンバーグ キャベツとマカロニのサラダ オクラのおろし和え
7 (火)	パン(あんぱん・デニッシュ) ミネストローネ オムレツ&ウインナー オニオンサラダ 牛乳	米飯 すまし汁 鯖の粕漬け焼き 味噌田楽 手作りほうじ茶プリン	果物(梨)	米飯 味噌汁(里芋) ポークソーテー 切干大根煮 菜花の辛子醤油和え	21 (火)	パン(食パン・白いパン) 南瓜スープ 玉子焼&ウインナー カリフラワーのマリネ 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁(豆腐) 鶏肉と秋野菜の甘酢炒め 切干大根煮 フルーツポンチ	パンケーキ	米飯 清汁(里芋) 鯖の味噌煮 アロヨリときのこのべーロチノ 黒豆
8 (水)	米飯 味噌汁 あじの塩焼き ほうれん草のポン酢和え 温泉卵	ナポリタンスパゲティ コンソメスープ フレンチ和え 手作りコーヒータースト	たいやき(こしあん)	米飯 味噌汁(じゃが芋) 鶏肉の柚子胡椒照り焼き 小松菜とえびのトロみ煮 オクラおろし	22 (水)	米飯 味噌汁 さばの塩焼き ピーマンおかか炒め 煮豆(白豆)	醤油ラーメン 焼売 大根サラダ マンゴープリン	今川焼き(抹茶)	米飯 味噌汁(大根) モロの煮付け 豚肉ときのこの炒め物 果物(バナナ)
9 (木)	米飯 味噌汁 中華の卵とじ ほうれん草のごま和え 納豆	米飯 中華スープ 麻婆茄子 中華サラダ 手作り豆花(トウファ)	カステラ	米飯 味噌汁(干びょう) 鯖の梅煮 白和え 黒豆	23 (木)	米飯 味噌汁 豆腐の卵とじ ブロッコリーの胡麻和え 納豆	【お弁当】	やわらかおかき(うず塩)	米飯 味噌汁(白菜) 赤魚の照り焼き 五目煮 冷奴
10 (金)	パン(食パン・バターロール) コンソメスープ ロールキャベツ もやしとカニカマのサラダ 牛乳	米飯 味噌汁(大根) 白身魚(毛ロ)フライ 炒り豆腐 水羊羹(こしあん)	豆乳ドーナツ	米飯 味噌汁(もやし) 鶏肉のハーブマスタード焼き ツナと冬瓜の煮物 果物(オレンジ)	24 (金)	パン(食パン・バターロール) ミネストローネ ほうれん草とトマトのサラダ わかめサラダ 牛乳	キーマカレー ミネストローネ 里芋と玉葱のマスタードサラダ フルーツヨーグルト	お好み焼き	米飯 味噌汁(ほうれん草) 鯖の南部焼き 鶏つくねと南瓜の煮物 チンゲン菜の和え物
11 (土)	米飯 味噌汁 枝豆豆腐とさつま芋の煮物 青菜のお浸し おかか昆布	ビビンバ 味噌汁(豆腐) ブロッコリーのカニあんかけ 果物(バナナ)	手作り南瓜マフィン	米飯 味噌汁(白菜) ぶり大根 茄子とベーコンのソーテー キャベツの塩昆布和え	25 (土)	米飯 味噌汁 鶏肉と冬瓜の煮物 茄子とツナの和え物 漬物(しば漬け)	米飯 中華スープ エビチリ風 白菜と春雨の中華煮 手作り杏仁豆腐	手作りフルーツサンド	米飯 味噌汁(茄子) 和風ポークソーテー あさりと小松菜の煮浸し 長手のポン酢和え
12 (日)	米飯 すまし汁 ほったけの塩焼き 菜花の酢味噌和え 海苔の佃煮	米飯 味噌汁(えのき) チキンのクリームソースがけ 秋野菜の揚げびたし 手作り黒糖寒天	手作りべーコンオニオンパン	米飯 味噌汁(油揚げ) 鯖の香味焼き さつま芋の甘煮 玉葱のおかかポン酢和え	26 (日)	米飯 味噌汁 あじの塩焼き 白菜のお浸し 温泉卵	米飯 味噌汁(ほうれん草) 鶏肉のヒカタ ツナじゃが フルーチェ(ぶどう)	麦ごはん 清汁(冬瓜) ぶりの香味焼き 味噌田楽 とろろ	
13 (月)	米飯 味噌汁 はんぺんと大根の煮物 青菜と竹輪の辛子醤油和え 果物(柿)	【スポーツの日】 うなたま丼 そうめん汁 鶏肉、里芋、銀杏の煮物 果物(柿)	バームクーヘン	米飯 清汁(小松菜) 煮豚 金ごぼう オクラの胡麻和え	27 (月)	米飯 味噌汁 豚肉と白菜の炒め煮 青菜と白菜のゆず胡椒和え 納豆	米飯 具沢山汁 鯖の粕漬け焼き 秋野菜の味噌そぼろ煮 手作り抹茶プリン	アイスクリーム	米飯 清汁(わかめ) 豚肉と茄子のみぞれ煮 卯の花 菜花の辛子醤油和え
14 (火)	パン(食パン・バターロール) コンソメスープ ほうれん草とベーコンのサラダ 温野菜サラダ 牛乳	米飯 かき玉汁 鶏肉の唐揚げ ぜんまいの煮物 果物(オレンジ)	人形焼き	麦ごはん 味噌汁(ほうれん草) 赤魚のおろし煮 豆腐の味噌あんかけ とろろ	28 (火)	パン(食パン・レーズン・バターロール) コンソメスープ 卵とアロヨリの洋風炒め コーンスローサラダ 乳酸菌飲料	牛丼 味噌汁(豆腐) さつま芋の金平 果物(柿)	羊羹カステラ	米飯 味噌汁(もやし) 鯖のちゃんちゃん焼き 治部煮 芽かぶ
					29 (水)	米飯 味噌汁 がんもの煮物 チンゲン菜の胡麻和え 黒豆	にゅうめん えびカツ ほうれん草の辛し和え 手作りフルーツゼリー	焼きいも	米飯 味噌汁(里芋) 親子煮 切り昆布の煮物 玉葱のおかかポン酢和え
					30 (木)	米飯 味噌汁 さわらの塩焼き キャベツの和え物 納豆	米飯 中華スープ 焼き餃子 豆腐の中華あんかけ ストロベリーヨーグルト	もみじまんじゅう	米飯 味噌汁(ほうれん草) 豚肉のくわ焼き ブロッコリーのカニあんかけ 果物(バナナ)
					31 (金)	パン(食パン・バターロール) コンソメスープ ジャーマンポテト マカロニサラダ 牛乳	【ハロウィン】 きのこのデミグラスソース コンソメスープ(ほうれん草) 里芋と玉葱のマスタードサラダ 手作り南瓜ババロア	牛乳ロールケーキ	米飯 清汁(なると) 鯖の照り焼き ぜんまいの炒め煮 冷奴

10 月のおすすめ 南瓜



南瓜という名前は、日本に伝わったときの地名「カンボジア」が語源になっているといわれています。

緑黄色野菜の代表格でカロリーが高く、ビタミンやミネラルが豊富で、栄養価の高い野菜です。特に豊富なのが「βカロテン」で、体内でビタミン A に変換され、免疫力を高めたり、目や皮膚の健康を保つ効果があります。また、食物繊維が多く含まれており、腸内環境を整えるのに役立ちます。さらに、ビタミン C やビタミン E などの抗酸化作用を持つ成分も含まれているため、アンチエイジングや美肌効果も期待できます。

栄養バランスも良く、産地や栽培方法を工夫して今は一年中食べられるので、献立には日常的に取り入れている優秀な野菜です。収穫した後、納屋など風通しの良い涼しいところで追熟させることが大切です、実に含まれる澱粉が糖分に変わり、甘みの増したおいしい南瓜ができてあがります。夏に採れて秋においしい、まさに今が旬の野菜です。